**План взаимодействия с детьми и родителями (удаленно) инструктора по физической культуре Черновой С.А.**

**по теме: «Как много интересного вокруг нас!»**

**(06.04.-10.04.2020 год)**

**второй группы раннего возраста.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | **Виды деятельности с детьми** | |
| 1 | **Утренняя гимнастика** | **Комплекс №1 «Мячик»**  *Вводная часть*  Ходьба обычная – идём по «мостику» (на носочках, руки в стороны) (20 сек)  Бег обычный – «Надо спешить» (20 сек)  Ходьба. Дыхательное упражнение – «Дуем на одуванчик» (20 сек)  *Основная часть.* Комплекс ОРУ с мячом.  1. «Подними мяч»  И.П.: – ноги слегка расставлены, мяч внизу в обеих руках;  Поднять мяч вверх, опустить вниз – и.п. (выполнить 5 раз).  2. «Положи мяч»  И.П.: – сидя, ноги в стороны, руки с мячом внизу;  Наклониться вперёд, положить мяч между ног, выпрямиться, опустить руки, наклониться, взять мяч, выпрямиться – и.п. (выполнить 5 раз).  3. «Приседания»  И.П.: – ноги слегка расставлены, руки с мячом внизу;  Присесть, положить мяч на пол между ног, выпрямиться, присесть, взять мяч, встать – и.п. (выполнить 5 раз).  4. «Мой весёлый мяч!»  И.П.: – ноги вместе, руки внизу, мяч на полу;  Поскоки на месте на двух ногах около мяча (20 сек).  *Заключительная часть*  Ходьба обычная (20 сек)  Бег обычный (20 сек)  Ходьба. Дыхательное упражнение – «Дуем на одуванчик» (20 сек) |
| 2 | **Подвижная игра** | «Не переползай линию». *Описание:* Дети сидят на стульчиках вдоль одной из сторон площадки. Впереди на коврике на расстоянии 2 – 3м лежит веревочка. Педагог приглашает одного из детей к себе. Предлагает ребенку проползти на четвереньках до веревочки и вернуться назад.  *Правила:*Следить, чтобы дети не переползали за веревочку. |
| 3 | **Общие развивающие упражнения** | ОРУ: с ягодами(мячиками)  И.п.- о.с., мяч в правой руке. Поднять мяч вверх, переложить в другую руку, вернуться в и.п.  И.п.- ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. Повернуться вправо, отвести руку вправо, посмотреть на мяч, вернуться в и.п., переложить мячик в другую руку, повторить то же влево.  И.п.- ноги шире плеч, мячик в обеих руках. Наклониться вперед, стукнуть мячик о землю, выпрямиться.  И.п.- о.с., мячик на земле. Прыжки вокруг мячика на двух ногах. |
| 4 | **Основные виды движений** | Катание мячей двумя руками из положения стоя, под дугу |
| 5 | **Подвижная игра** | «По тропинке».Описание игры: На полу на расстоянии 25 – 30 см друг от друга проводят две параллельные линии. Воспитатель говорит, что это тропинка, по которой они пойдут гулять. Дети медленно идут друг за другом по тропинке туда и обратно. |
| 6 | **Гимнастика после дневного сна** | Наступила весна, теплое время года. Просыпается все — природа, насекомые. Давайте представим, что мы с вами — жучки-паучки. Нам хорошо от теплого солнца.      1.«Потянулись жучки». И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Хорошо потянуться — руки в стороны. Повторить три раза; темп медленный.      2. «Проснулись глазки». И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища.  Погладить закрытые глаза от переносицы к внешнему краю глаз и обратно (10 с); темп умеренный.      3. «Проснулись ушки». И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Растирать уши снизу вверх и обратно до покраснения и ощущения тепла (10 с); темп умеренный.     4. «Проснулись лапки». И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять перед собой вытянутые вперед руки, потрясти ими. Затем поднять ноги и тоже потрясти ими (10 с); темп быстрый.     5. «Жучки греются на солнышке». И. п. — лежа на спине, :и вдоль туловища. 1 — поворот на живот. 2 — поворот на спину. Повторить пять раз; темп умеренный.     6. «Жучки  готовятся к прогулке».  И. п. — сидя, руки в упоре за спиной.  Поднять правую  ногу,  согнутую колене.  Опустить.  Поднять левую ногу,  согнутую в колене. Опустить.   Повторить  четыре  раза;  темп  умеренный.     7. «Жучки идут на прогулку». Ходьба на месте, по дорожкам здоровья.  8. Закаливающие процедуры |
| 7 | **Видео-зарядка для детей** | Радужная неделька"- youtube.com |